

No.1 ひざ裏の血管のばし

- ① 片足を前に出す
- ② ひざに両手をそえる
- ③ しっかり体重をかける



No.2 足の付け根の血管のばし

- ① 正座する
- ② 両手を前につく
- ③ 片足を後ろに伸ばす



No.3 太もも前の血管のばし

- ① 両足を伸ばして座る
- ② 両手を後ろにつく
- ③ 片足を後ろに曲げる



No.4 ふくらはぎの血管のばし

- ① 正座する
- ② 片ひざを立て両手をそえる
- ③ しっかり前に体重をかける



No.5 お尻の血管のばし

- ① 寝る
- ② 片足を抱える

